



وزارة الصحة
Ministry of Health

— دليل —

سكّري

بلا مضاعفات

"لإدارة مرض
السكّري والعيش
بصحة جيدة"

سكّري
بلا مضاعفات

عشر
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

السكري مرض يؤثر على الأعضاء الحيوية، ويسبب تلفها أو عطلها، في حال عدم الحفاظ على مستوى سكر الدم ضمن النطاق الطبيعي.

لذلك سنأخذكم في رحلة: لفهم كيفية تأثير مرض السكري على أعضاءك الحيوية، ومساعدتك في اتباع خطة الوقاية من المضاعفات، والبقاء بصحة جيدة قدر الإمكان.

اختر العضو الذي تريد المعرفة عنه أكثر، وحمائته بإذن الله



أو انتقل إلى جدول



روتين سكري
بلا مضاعفات

سكري
بلا مضاعفات

عشر
بصحة
@LiveWellMOH

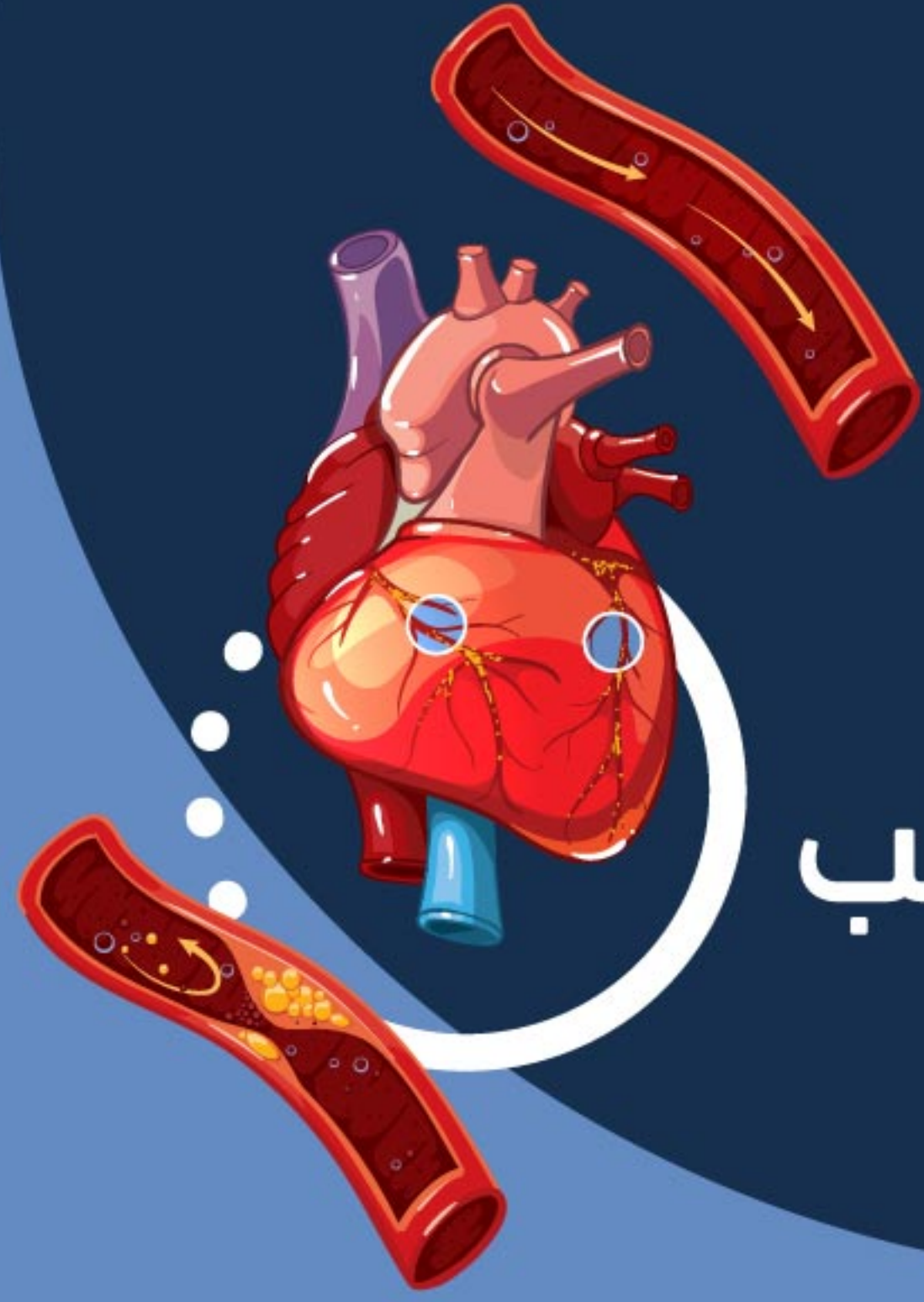


وزارة الصحة
Ministry of Health

يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم مع مرور الوقت إلى تلف الأوعية الدموية والأعصاب التي تتحكم في القلب؛ مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل:

مرض الشريان التاجي وقصور القلب

يعد مرض الشريان التاجي أكثر الأنواع شيوعًا ويحدث نتيجة تراكم ترسبات الكوليسترول في الأوعية الدموية التي تزود القلب بالأكسجين والدم، مسببة ضيق في الشرايين وصعوبة في تدفق الدم إلى القلب بالتالي حدوث نوبة قلبية.



القلب

كيف تحمي قلبك؟

مراقبة قراءات الكوليسترول وضغط الدم بانتظام والحفاظ عليها ضمن النطاق المستهدف.



فحص جلوكوز الدم يوميًا والسكر التراكمي كل 3 أشهر بحيث يكون أقل من 7%



ابتعد عن الأطعمة المصنعة قدر المستطاع (مثل رقائق البطاطس والحلويات والوجبات السريعة).



تناول الفواكه والخضراوات الطازجة والبروتين الخالي من الدهون والحبوب الكاملة.



حافظ على وزن صحي ومؤشر كتلة الجسم بين 18.5-24.9 كجم/م².



اشرب الماء بشكل كافي وتجنب المشروبات المحلاة.



أقلع عن التدخين إذا كنت مدخن.



حافظ على النشاط البدني لمدة 150 دقيقة أسبوعيًا.



"الأشخاص المصابون بالسكري معرضون بنسبة مضاعفة لخطر الإصابة بأمراض القلب"

ابتعد عن مسببات الإجهاد والتوتر وخذ قسط كافي من النوم.



سكري
بلا مضاعفات

عشر
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health



الدماغ

الدماغ هو: العضو الأكثر طلباً للطاقة التي تنتج من السكر، فهو يحتاج إلى نصف طاقة السكر في الجسم؛ ليعمل بشكل صحيح. يعد الدماغ حساساً لكمية الجلوكوز (السكر) التي يتلقاها، حيث يؤدي ارتفاع نسبة السكر، أو انخفاضها في الدم عن المعدل الطبيعي إلى تلف الأوعية الدموية في الدماغ والتسبب في سكتة دماغية، أو فقدان الذاكرة.

تحدث السكتة الدماغية عندما ينقطع فجأة تدفق الدم عن جزء من المخ فتتلف أنسجة المخ.

كيف تحافظ على صحة الدماغ؟

مراقبة قراءات الكوليسترول وضغط الدم بانتظام والحفاظ عليها ضمن النطاق المستهدف.



فحص جلوكوز الدم يومياً والسكر التراكمي كل 3 أشهر بحيث يكون أقل من 7%



حافظ على وزن صحي، ومؤشر كتلة الجسم بين 18.5-24.9 كجم/م²



احرص على أخذ أدويةك (عن طريق الفم، الأنسولين) حسب توجيهات الطبيب.



مارس الأنشطة البدنية بانتظام 150 دقيقة أسبوعياً.



اتبع نظاماً غذائياً صحياً متوازناً.



أقلع عن التدخين إذا كنت مدخناً.



سكري
بلا مضاعفات

عشر
بصحة
@LiveWellMOH

صاحب السكري .. يصادبك →

اتبع نمط حياة صحي، والتزم بأدويةك

=

نتائج مرضية ويحميك من المضاعفات

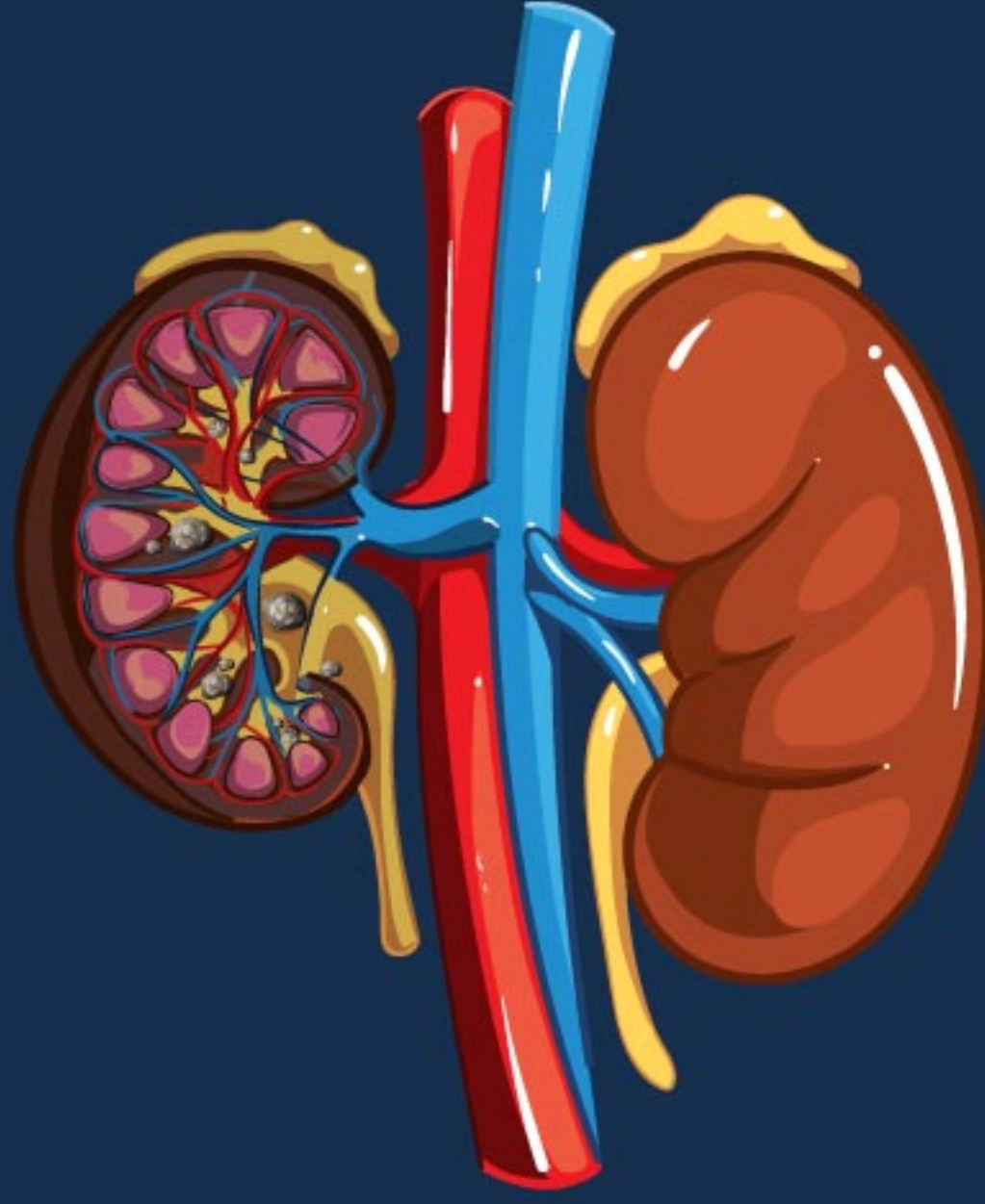


وزارة الصحة
Ministry of Health



الكلية

تتكون كل كلية من ملايين المرشحات الصغيرة التي تسمى النيفرونات. وبمرور الوقت، يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم بسبب مرض السكري إلى تلف الأوعية الدموية في الكلية، والنيفرونات. مما يقلل من كفاءة عمل وظائف الكلية وقدرتها على الترشيح وفي المراحل المتقدمة قد يتطلب إجراء غسيل كلوي، أو زراعة الكلية.



1
من كل 3

بالغين مصابين بداء السكري يعانون من مرض الكلية المزمن

كيف تعتني بكليتك؟

مراقبة قراءات الكوليسترول وضغط الدم بانتظام والحفاظ عليها ضمن النطاق المستهدف.



فحص جلوكوز الدم يومياً والسكر التراكمي كل 3 أشهر بحيث يكون أقل من 7%



تناول الأطعمة الطازجة والمطهية بالمنزل، واستبدال الملح بالأعشاب، والتوابل.



تناول الفواكه (مثل التوت، العنب، الكرز، التفاح، الخوخ) والخضراوات (مثل قرنبيط، بصل، باذنجان، لفت).



احرص على أخذ أدوية السكري (عن طريق الفم، الأنسولين) وأدوية الضغط حسب توجيهات الطبيب.



تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة صوديوم أقل من 5%



مارس الأنشطة البدنية بانتظام 150 دقيقة أسبوعياً.

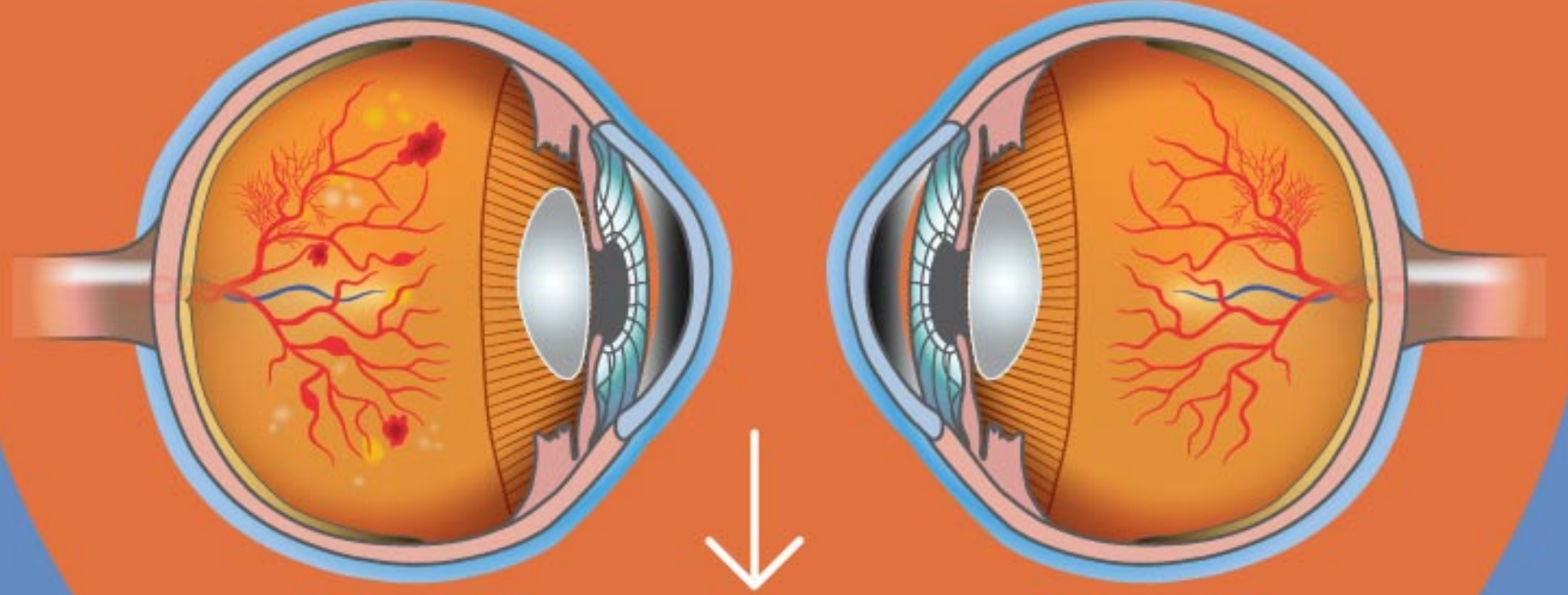


سكري
بلا مضاعفات

عشر
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health



العين

اعتلال الشبكية السكري هو
السبب الأكثر شيوعًا لفقدان
البصر لدى مرضى السكري،
فاكتشافه وعلاجه مبكرًا يقلل
خطر الإصابة بالعمى بنسبة
95%

يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى
تلف الأوعية الدموية الصغيرة في
شبكية العين (الجزء الذي يكتشف
الضوء، ويرسل الإشارات إلى الدماغ
من خلال عصب في الجزء الخلفي من
العين يسمى العصب البصري)، مما
يتسبب في اعتلال الشبكية السكري.

← كيف تهتم بعينيك؟

التزم بمواعيد فحوصات العين التي يحددها لك طبيب العيون.

السكري النوع الثاني: يجب أن
تبدأ فحوصات العين السنوية
بعد التشخيص مباشرة.



السكري النوع الأول: يجب أن تبدأ
فحوصات العين السنوية في
غضون 5 سنوات من التشخيص.



مراقبة قراءات الكوليسترول
وضغط الدم بانتظام والحفاظ
عليها ضمن النطاق المستهدف.



فحص جلوكوز الدم يوميًا
والسكر التراكمي كل 3 أشهر
بحيث يكون أقل من 7%



أحرص على أخذ أدوية السكري (عن
طريق الفم، الأنسولين) وأدوية
الضغط حسب توجيهات الطبيب.



مارس الأنشطة البدنية بانتظام
150 دقيقة أسبوعيًا.

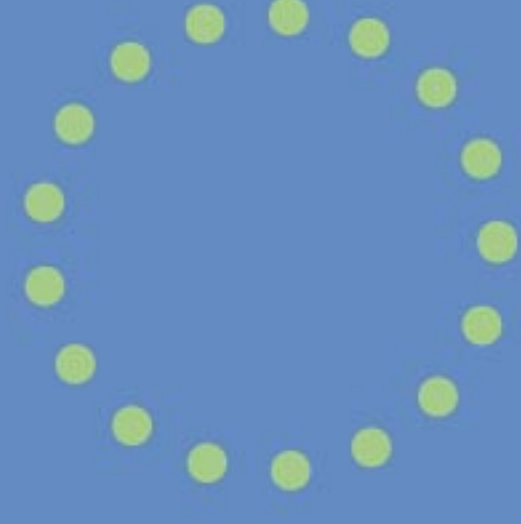


أقلع عن التدخين إذا كنت
مدخنًا.



سكري
بلا مضاعفات

عشر
بصحة
@LiveWellMOH



البصير نعمة
البصير نعمة
البصير نعمة

يجب
الحفاظ
عليها

فمن نُحِب، وما نُحِب
يستحق أن يُرى



القدم

50%

من حالات البتر يمكن منعها بالفحص الدوري والإدارة الجيدة للسكري

عند ارتفاع نسبة السكر في الدم بشكل مستمر تتلف الأعصاب والأوعية الدموية في القدمين، تلف الأعصاب يسمى (اعتلال الأعصاب السكري). الذي يسبب الخدر وفقدان الشعور بالألم، والحرارة ناتجاً عنه خطر الإصابة بالقدم السكرية.

كيف تمنع مشكلات القدمين؟

- حافظ على مستوى السكر في الدم ضمن النطاق الطبيعي.
- أقلع عن التدخين إذا كنت مدخناً.
- فحص قدميك كل يوم بحثاً عن أي تغيرات في الجلد، أو الأظافر. جرب استخدام المرآة إذا لم تتمكن من رؤية أسفل قدميك.
- اهتم بنظافة قدميك وتجفيفها جيداً بعد الغسل وبالأنص بين الأصابع.
- ضع كريم الترطيب أعلى وأسفل القدم، وتجنب وضعه بين الأصابع.
- تجنب المشي حافي القدمين وارتد الأحذية، والجوارب المناسبة حتى داخل المنزل، واحرص على تحسس الحذاء باليد قبل ارتدائه.
- قص أظافر قدميك بشكل مستقيم، مع تنعيم أي حواف حادة برفق باستخدام مبرد الأظافر، وتجنب قص زوايا الظفر لتفادي الجروح.
- حافظ على تدفق الدم في قدميك من خلال رفعها عند الجلوس، وتحريك الأصابع لبضع دقائق عدة مرات طوال اليوم.
- تجنب وضع قدم فوق الأخرى لمدة طويلة؛ لأنه يمنع تدفق الدم إلى القدمين.
- تجنب تعريض قدميك بشكل مباشر للثلج، والمطر، أو لأي مصدر حرارة (مثل: الدفايات).

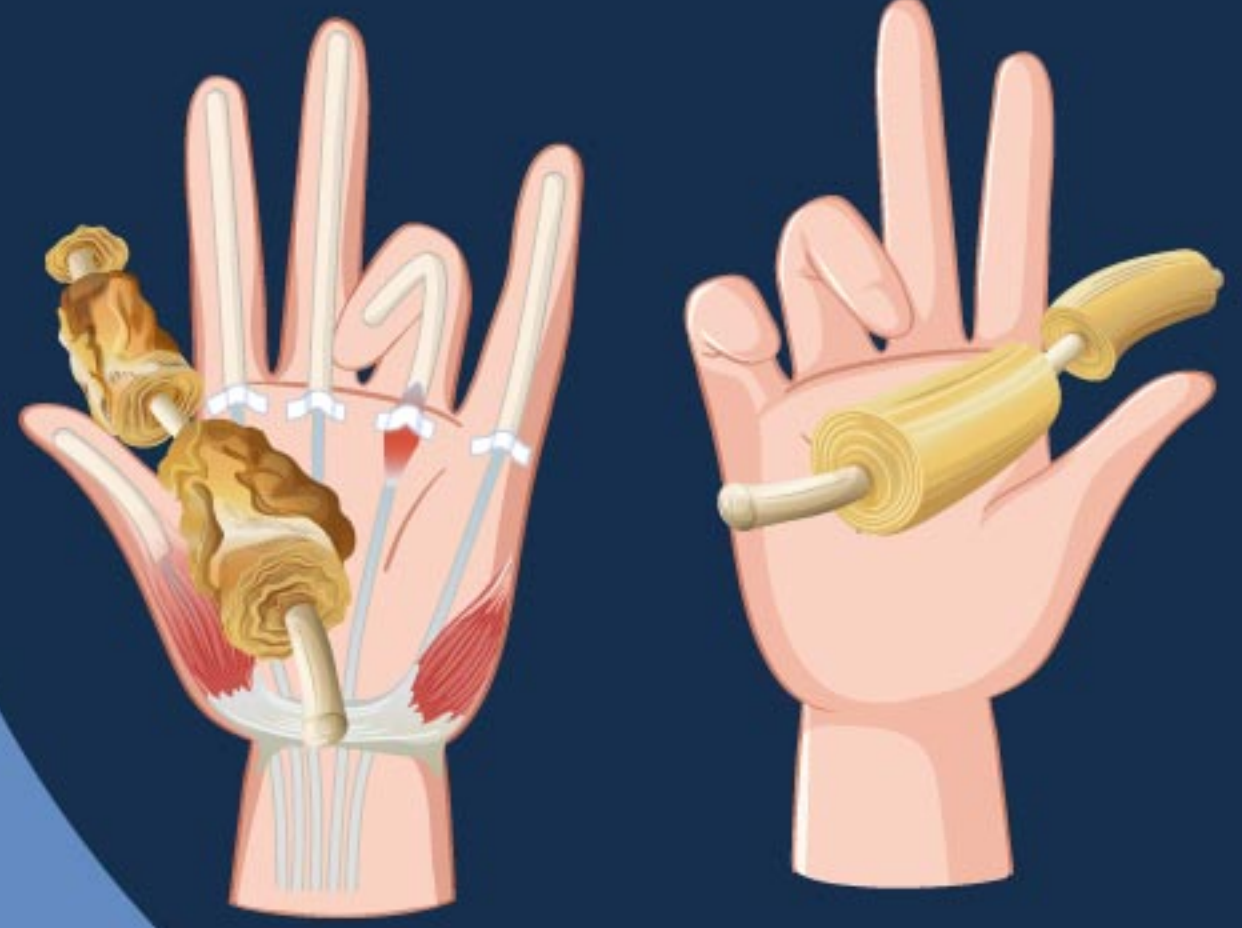


وزارة الصحة
Ministry of Health



الأعصاب

تلف الأعصاب أحد المضاعفات المحتملة من ارتفاع مستويات السكر في الدم لفترة طويلة، ويمكن أن يسبب تلف الأعصاب مشكلات صحية تتراوح من الخدر الخفيف إلى الألم الذي يجعل من الصعب القيام بالأنشطة اليومية.



أنواع تلف الأعصاب



تلف الأعصاب المحيطية: يؤثر على الأعصاب الطرفية مثل اليدين، والقدمين والساقين، والذراعين.



تلف الأعصاب اللاإرادية: يؤثر على الأعصاب التي تتحكم في الأعضاء الداخلية مثل: القلب، أو المثانة، أو المعدة، أو الأمعاء، أو الأعضاء التناسلية، أو العين،



تلف الأعصاب القريبة: يؤثر غالباً على جانب واحد من الجسم مثل: الأعصاب في الفخذين، والوركين، والأرداف.



تلف الأعصاب البؤرية: يؤثر على أعصاب مفردة، وغالباً ما يكون في اليدين، أو الرأس، أو الساقين أو الجذع.



كيف تحسّن صحة الأعصاب؟



اتبع نظاماً غذائياً صحياً متوازناً يتضمن جميع الفيتامينات، والمعادن الأساسية.



مارس الرياضة، والأنشطة البدنية لمدة 150 دقيقة أسبوعياً.



حافظ على مستوى السكر في الدم، وضغط الدم والكوليسترول ضمن النطاق الطبيعي.



افحص قدميك يومياً.



سكري
بلا مضاعفات

عشر
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

صحيح أن
طريق علاج
السكري غير
واضح حتى
الآن..



لكن

لكن

طريق العيش

بسكري بلا

مضاعفات

مُشرق

وُممكن

سكري
بلا مضاعفات

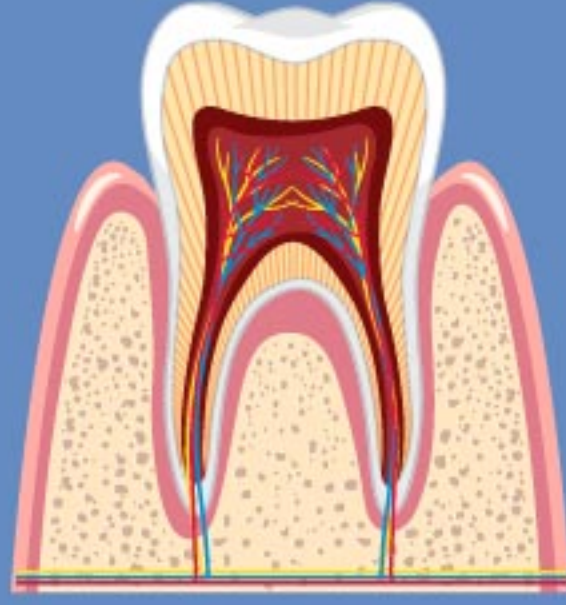
عشر
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health



الفم، والأسنان



إذا كان مستوى السكر مرتفعاً في الدم فهو مرتفع في اللعاب أيضاً. وهذا يجلب البكتيريا التي تنتج الحمض الذي يهاجم مينا الأسنان ويسبب تسوس الأسنان، وأمراض اللثة، ورائحة الفم الكريهة، وإذا لم يُعالج السن، فقد يؤدي إلى فقدان الأسنان. وعدم السيطرة على السكري يضعف خلايا الدم البيضاء وهي خط الدفاع الأول ضد الالتهابات البكتيرية التي يمكن أن تحدث في الفم.

كيف تقي فمك من المشكلات الصحية؟

راجع طبيب الأسنان كل 6 أشهر وأخبره بحالة مرض السكري لديك عند كل زيارة.



فحص جلوكوز الدم يومياً والسكر التراكمي كل 3 أشهر بحيث يكون أقل من 7%



استشر طبيب الأسنان إذا كانت لثتك حمراء، أو متورمة أو تنزف بسهولة، فقد تكون علامات على أمراض اللثة.



اغسل أسنانك مرتين على الأقل يومياً باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.



أقلع عن التدخين إذا كنت مدخناً.



استخدم خيط الأسنان مرة واحدة على الأقل يومياً.



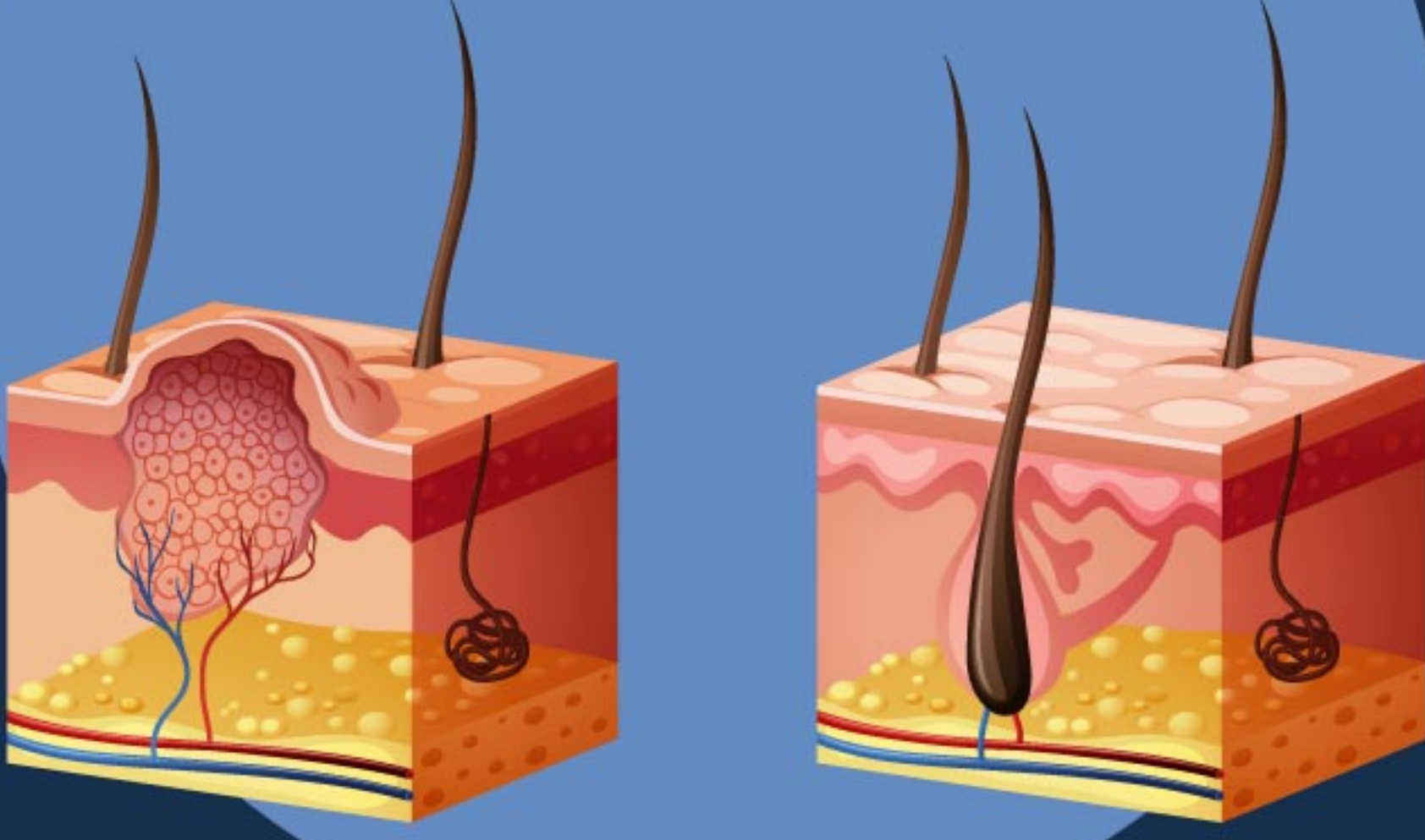
سكري
بلا مضاعفات

عشر
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

الجلد



تغيرات الجلد أول العلامات، وأكثرها شيوعاً التي تدل على إصابة الشخص بمرض السكري. تظهر التغيرات ك بقع داكنة على الجلد، أو حدوث التهابات جلدية.

كيف تتجنب مشكلات الجلد؟

نظّم سكر الدم، وحافظ على سكر تراكمي لا يتجاوز 7%



تجنب الاستحمام بالماء الساخن جداً.



حافظ على بشرة نظيفة وجافة.



رطب البشرة بكريم الترطيب، وتجنب وضعه بين أصابع القدم.



عالج الجروح على الفور.



تجنب جفاف الجلد. فحك الجلد الجاف قد يفتح جرحاً ويسمح للعدوى بالظهور.



استشر طبيب أمراض جلدية بخصوص مشكلات الجلد.



اعتن بقدميك جيداً.



سكري
بلا مضاعفات

عشر
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

تنبیهات سكري بلا مضاعفات

يومياً

- آخذ أدويتي (عن طريق الفم، انسولين).
- افحص قدمي.
- اقيس سكر الدم.

أسبوعياً

- أتأكد من ممارستي للرياضة
150 دقيقة.

شهرياً

- أحافظ على وزن صحي.

كل 3 شهور

- افحص السكر التراكمي وأتأكد أنه
أقل من 7%

كل 6 أشهر

- اتابع مع طبيب العيون لفحص عيني.
- استشير طبيب الأسنان.
- أذهب للمتابعة الدورية لمراجعة
خطة الرعاية الذاتية (النظام الغذائي،
الأدوية، ضغط الدم، سلامة القدم،
فحص الوزن).

سنوياً

- أتأكد من زيارة الطبيب للمتابعة
الدورية مرتين.
- افحص البول للتحقق من كمية
الألبومين.
- افحص الدم لقياس وظائف الكلى.

سكري
بلا مضاعفات



عشر
بصحة
@LiveWellMOH

روتين

#سكري_بلا_مضاعفات

امسح الباركود
لتحميل الجدول



اضغط هنا

رابط الجدول

هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH